三十三条雄性领袖法诱惑美女法则

作者：史蒂夫·斯科特

导言

数年以来，我一直在教授男人约会技巧，直至今日，我依然吃惊地发现到处都还充斥着错误的信息：做个绅士。等上两天再打电话给她。永远也不要挑战她的观点。

这些只是无处不在的兜售给男人们的扯淡的建议。每周我都收到男人们的来信，询问着为什么他们还没有获得成功。而其原因则很简单??

因为他们没有做任何努力去进行自我提升。如果你想在异性身上取得最大程度的成功，那么你就需要抛开表面上的那些无意义的事情，而要打造你的内在特质。如果这听起来很难做，那是因为这真的很难，但所有那些值得去拥有的东西都不是那么容易就得到的。对你来说幸运的是，我把我从一路跋山涉水而积累的一切秘密都交给你，你现在就拿在手中。

如果你已经读过我的第一本著作，《调情高手》，那么你就知道正确的利用交谈是如何能制造出强大的性吸引力的。作为对那部著作的回应，我收到了不计其数的男人们的反馈，他们都已明白什么样的对话才是能跟女人进行的对话，他们还非常想学到更多的东西。

他们想知道一切的东西，而这些就在这本指南中。下面的 33 条法则旨在打造你的内在意志、提升你的谈话技巧，以及锻造你对女人的全面成功。如果你养成习惯每天都研读这本材料，那么你很快就会成为一个泡妞高手。

第一章 显示出你的位高权重

对女人产生吸引力不是抛出几句惯例然后作最好的希望，而是要展示出能够吸引所有女人的核心的人格魅力。你需要展示出来的最重要的特质之一就是“高地位”的原则。

这个意思也就是说，不管何时，只要你在女人的身边，就必须采取特殊的行动以展示你作为一个人的价值。因为人们（特别是女人）在他人身上寻找社会认证，所以如果她觉得你是一个具有高地位的人，这就会增加你成功的机会。

那么你怎样才能建立较高的地位呢?事实上，获得较高的地位对很多男人来说是一件很难的事情。这就意味着，要能够走进一间满是陌上人的屋子，然后立即想出办法成为“鹤立鸡群”的那个优胜者。为了增加你展示较高地位的机会，你需要内化一些个人的特质。

这里是一些你可以用来展示较高地位的行为：

* 你身边有很多的朋友（尤其是女性朋友），他们会说起你自己没有提过的关于你的事情。

* 成为你的小圈子里的领导者。

* 利用调侃、调情和风趣的故事打造出有趣的个性。

* 展示雄性领袖的特质，如：自信、正直、刚毅的性格，以及受到尊敬。

* 展示出自信的身体语言。通过对身边的女人展示较高的地位，你就会迅速变得魅力十足。事实上，如果你不论到什么地方都积极培养这

种态度，女孩子们自然就会注意到你的存在。正如一句古谚所说的：“我思故我在”。

第二章 展示你的真男人本色

要想成功地实现持久的改头换面，最好的办法就是由内心向外来改变自己，这已谈不上是什么秘诀了。换句话说，要想让更多的女人被你吸引并和你约会，最好的办法就是先在你自己身上下功夫。

换言之，你必须学会如何成为一个男人！浓密的胸毛并不足以证明成熟，可不幸的是，大多数男人在走了很多弯路后才明白了这一点。事实上，许许多多的女人已经受够了和浑身孩子气的男人约会。只要你明白什么才是吸引女人的东西，那么你就会从那些低层次（low-status）的男人中间脱颖而出。

那么，为什么成为一个男人很重要？道理很简单。只要去做一个真正的男人，那么你自会流露出各种积极正面的特质。这些核心特质有助于你拥有更多的对女人的自然杀伤力。到此为止就只剩下一个问题没解决了……

你应该打造出什么样的特质？我的看法是，有很多的强力特质能够显示出男人本色。下面给出的只是其中的一些：

* 荣誉

* 正直

* 对生活的激情

* 目标定向

* 信心

* 谦虚

* 面对压力时的沉着冷静

* 对待朋友、家人、甚至陌生人的慷慨大度

* 领导力

* 勇气和信念

* 决断力

* 幽默

你也许会被我在上面列出的一大堆特质弄得不知所措，因为这看上去要花很多功夫来搞定。可是，如果你想变得对女人有更多的吸引力，你就一定要竭尽全力地在你人生的这些方面下足苦功。（在我的 《调情高手》 课程里，我给出了女人希望男人拥有的 24 个特质，以及打造这些特质的方法）把上面的列表拿给你信得过的朋友或家人看，然后让他们诚实地告诉你的总分是多少。

实际上，我要求你就每条特质给你自己评一下分，看看自己能符合多少。要对自己说实话，然后有意识地下功夫去提高所有那些你所缺少的品质。

我敢保证，你在你自己身上下的功夫越多，你对女人的自然杀伤力也会越大。

第三章 表现出绝对的自信

对于约会和吸引女人，你的成功很大程度上取决于你的自信。你的自信越强，情况就会越对你有利！

那么要是你和女人相处时缺乏自信该怎么办？ 好消息是自信的外表是可以在短期内伪装出来的，而经过长期的努力自信是可以打造出来的。

这里有一些技巧可以用来提高你的自尊：

* 学会放松。

在接近女人之前，把注意力集中到自己的姿势和身体上以使自己处于一种放松的状态，然后脑子里只想着你即将进行的谈话的乐观结果。如果你消除了所有的期望，那么你在女人面前就会变得更加放松。因此，请牢记：任何负面的结果都不会影响你的生活。

* 试着冥想和练习。

有一些活动（即冥想、瑜伽和太极）能使你更加放松。进行这些练习，你就能随时使自己处于一种积极的心境中去，包括你准备去泡学的那个时刻。因此，如果你真的非常在意构建自信，那么就试一试这些活动吧。

* 利用你的长处。

构建自信的一个快速途径就是写下你的所有长处。然后，无论何时当你遇到某件事而感到无法保持自信的时候，就去历数自己确信的你的个人长处。通过回顾你的优点，你就能迅速将你的自信提升到一个较高的水平。

* 始终保持积极的态度。

众所周知，微笑和积极乐观的男人能吸引更多的女人。因此，无论你内心的情绪是怎样的， 始终保持乐观向上的态度，要尽你最大的努力去做这样一个男人：女人跟他在一起感到很享受。情绪是能传染的，因此就算你的自信是“虚假”的，你也会最终开始找到自己仿佛就在世界之巅的感觉！

第四章 在女人面前坚持原则，毫不妥协

我们来谈一下“好男人”。他是一个在女人身上过分努力的男人。他总是时刻准备着为他钟意的女孩买礼物和献殷勤，却由于这种哀求的行为，最终女人被他排斥他而非被他吸引。 好男人没有深入了解女人的心理，他没有表现出对女人的挑战。 一个关于女人的天大的秘密是，她们想要一个能让她们花费功夫去赢得他注意的男人。好男人们则太轻易就能弄到手。 你必须展示出，对于任何你试图去吸引的女人来说你是一个挑战。这就是说，你应当制定一系列严格的标准，并且只有当她们符合你的个人规定时才去做些什么。

此外，你应该在女人不尊重你或没能达到你的期望时挑战她们。也许你会觉得着花样对待女人是荒诞或粗鲁的，可这些是吸引女人的定则。只要不拍女孩子的马屁、不对她们的所有要求都唯唯诺诺，你就会摆脱“好男人”的形象。这将使你自己转变成为所有女人都想要的那种男人。

第五章 生于非凡

每当谈及约会女人，你会遇到种种障碍与问题，但其中任何一点都不会是你的个性。个人形象是这样一种东西，它既能制造也能破坏你吸引女人的能力。比如说，如果你太老好人了，女人们就会离你而去。而另一方面，如果你表现得太混蛋了，那么因为你的自大行为女人也不会被你吸引。有许多个性特征会有碍你对女人的成功。

你会犯的最大错误也许是……

表现平庸！很多男人倾向于以绅士般的呵护来对待女人。他们彬彬有礼、认同女人所说的每一样东西，而且确保只谈论保险的话题。如果这些行为听上去很像你的作风，那么就让我说一点吧??如果你表现得像一个平庸的男人，你将也会得到平庸的结果！

另一方面，如果你想吸引女人，你就必须找到从众人堆里脱颖而出的方法。这意味着，你要成为一个激起别人兴奋和兴趣的人。当你和女人交谈时，别害怕冒险。问一些有趣的问题，做一些性方面的暗示，或者开玩笑似地戏弄她。你只要做到：做某种事情让你以积极的方式在她的脑海中突出出来。让我们实话实说：好看的女人总是被其他男人围上来调情，因此为了从众人中脱颖而出，你必须要超越平常、变成一个独特的人。最后，你也许担心有些女人会被你的行为所冒犯。我个人认为，冒着冒犯别人的危险是明智之举，原因如下……

如果你和一个没有幽默感的女人在一起，那么你的行为就能够立即把她从你的候选人名单中去除。说到底，你为你自己节省了很多的时间和精力。在女人身上取得非凡的成就意味着你必须鹤立鸡群于全世界的男人之上！

第六章 非凡的人生活必需是大忙人

男人有很多吸引女人的特质。我们前面说过，“雄性领袖特质” 向女人表明你是个值得认识的高地位男人，这使你看上去充满乐趣和趣味，因此，展示出女人所需要的男性特质就至关重要。

比如说，最近我重读了我最喜欢的某一本书，书中作者探讨了成为一个“大忙人”是如何能够帮助你构建吸引力来吸引你所认识的女人的。概括地说，作者认为被有趣事物包围着的男人能够天然地吸引住女孩子们。如今的现实是，许许多多的男人在拿到女人的电话号码或电子邮件地址之后就不知道该怎么进行后续了。一般来说其原因是，他们在初次见面时所建立的吸引随后就变得平淡起来，因而他们无法促成一次约会。

在遇见女人与联系她之间，有许多事情能够把她的注意力从你的身上转移走，因此，重新建立关联并让她对你发生兴趣就十分重要。由于在她的生活中可能会发生许许多多的事情，所以你就必须要设法在她的头脑中变得醒目起来。做到这一点的最好办法就是表现得像个大忙人。正如我上面所说，女人强烈地被拥有兴奋和有趣的生活的男人所吸引，因此，如果她认为你的生活中有很多事情发生，她就会更容易被你吸引。通过让她知道你并非那种只知道坐在家里紧张地等她电话的男人，你就等于在一定程度上展示了较高的价值。

此外，如果你表现得像个大忙人，她会下意识地认为你可能正在和其他女人约会。如果这个女人认为她存在一些竞争的话，那在你们下次见面的时候，她就会费些心思以给你留下较深的印象。

为了表现得像个大忙人，你需要如下去做……当你开始给她打电话的时候，让她知道你在这一周发生了很多的事情。然后你告诉她你需要明确的计划，而且只能定在某一天。要强调你想再见到她，但是在你的生活中“事情多得让你发疯”。

在你们确定好计划（即安排好一次约会）之后，便长话短说，然后告诉她你有很多事情要去做。对于你在做的事情要含糊其辞，但要让它听起来有趣。

最后，一旦你赴约，就要提及你做过的所有事情。换言之，要让她知道你有着忙碌的生活，但你愿意让她成为其中的一部分。如果你能显示出你拥有充满活力的生活，那么你将发现，女人会觉得你更有吸引力。

第七章 把握主动权，有毅力

对于这个法则，讨论起来我不太有把握，因此我督促你在采取我的建议之前先读一下并完全弄懂。不管怎样，法则很简单：在遇见（或约会）女人时， 你必须要坚持不懈。

在你出去开始对每个你遇到的女人展开攻势之前，先让我解释一下关于坚持不懈的意思。概括地说来，所谓坚持不懈就是说，如果你对一个女人起了化学反应，你就不应当害怕跟她后续。我不是说你应该对你“真的喜欢”的所有女孩都展开攻势。因此当我对你说要坚持不懈时，我指的是你在追求女人时应该付出努力。换句话说，不要听信你的哥们、要等到七天以后再去打电话给她，不要在她每次想要一起出去的时候都放她鸽子——仅仅因为你想要“看上去很酷”。

相反，积极地打电话给她并安排约会。要记住，大多数女人是让男人先行动起来的。如果你在等她的电话，你们你就可能与很不错的女孩失之交臂。另外，也一定要记住，女人和你一样非凡的人生活必需是大忙人，所以既然她可能对你发生兴趣，也就有可能存在外部因素来吸引她的注意。即使女人并不先行动起来，她也可能让人拥有兴趣。这个意思是说，后续和安排约会都是取决于你。

现在说一下坚持不懈的相反一面……总有一次，你会遇到一个不回你电话的女孩。在这个节骨眼上你必须停止你的坚持不懈。如果你打了多次电话她都不回，那么她就是不想和你说话。我知道这听上去有些不舒服，但你绝不应该向一个对你不感兴趣的女人展开攻势。所以要记住，坚持不懈是个很伟大的态度。不要害怕跟女人后续和安排约会，但要时刻谨记，有某些时候，你必须停止追求某个女人而另换目标。

除了坚持不懈之外， 同样重要的一点是，在追求异性的时候你要积极主动。和坚持不懈一样，积极主动会增加你对女人的成功率。可笑的是，很多男人以为玩泡妞游戏才是增加吸引 力的最佳方法。换句话说，他们采取等两三天再给女孩打电话的建议。其逻辑是，这样女人会被吸引，因为她们被迫去做追求的任务。

信不信由你，这个技巧还真的有效！这样去想： 女人（和男人一样）被生活所忙。在拿到她的号码以后，你就直接跟她的工作、家庭和其他男人竞争以争夺她的时间。当她忙碌的时候，她就可能要不得不舍弃她生活中的某些东西，而既然你刚刚才认识她，所以那被舍弃的东西就可能是你。

这样一旦她决定你是可舍弃的，那么你的所有努力都将付诸东流。如果真遇到这样的情况，你只能责怪你自己。因为你没打电话给她，你就扼杀了跟那个女孩建立联系的机会。

可见，保持积极主动是一项极其重要的特质需要去构建。如果你追求一个女人并立即打过去第一个电话（在两天之内），你就会在她的脑海中印象清晰。从而，你成功的机会将急剧攀升。

一旦你构建了积极主动的个人特质，你将成为在生活中拥有更多女人的男人。你会拥有更多的约会，和更多的机会来寻找某个特殊的人。因此，问问你自己哪种男人把到更多的妹： 等女人先打来电话的男人？

还是积极主动并快速跟女人后续的男人？只要记住，拿到电话号码是约会过程的第一步。一旦你成为积极主动的男人，你就有了将数字转变成约会和乐趣时光的本领了！

第八章 做一个有趣的人并享受个中乐趣

我们都遇到过……有的时候，与女人的见面过程变得枯燥乏味。因为吸引女人的艺术需要巨

大的努力，这就可能造成压力和疲乏。有时，好像你在浪费时间。

晚上出去经常包括：

* 花钱

* 不得不一直在投射出自信和精力充沛的个性

* 接近十几个女人“组合”或团体

* 一个晚上接着一个晚上地出去

* 你接近的时候被女人拒绝；

你的技术不起作用可见，学会泡妞达人的微妙艺术牵涉到很多东西，因此，要是有时你忘了你做此事的主要原因，这很平常。不管是什么样的情况，有一点你必须牢记在心……

如果你在整个过程没有享受乐趣，那么你成功的机会就很小。事实是，我们在内心中的感受总会对外显露出来。要是你在遇见女人时没有享受乐趣，那么你就会投射出无聊乏味的样子。一旦如此，你就扼杀了你的成功机会。

正确的答案是什么？嗯，很简单：你必须学会享受遇见和吸引女人的全程体验。就那么地享受着乐趣，甚至在你失败的时候。

此外，在你外出的时候，去享受除了认识女人之外的其他事物，这也会对你有所帮助。例如，你可以试着欣赏一下一个新乐队、和你的哥们一起作乐、或者只是以认识新朋友心态去和女人交谈。

你越自得其乐，就越能散发出带有正面能量和自信的气质。一旦如此，试着去认识女人就不会显得那么枯燥乏味了。实际上，你可以指望你的成功可能性急剧升高！

第九章 保持“我不在乎”的心态

你的态度直接影响到你对女人的成功。一个人孤零零地回家和带着漂亮妞回家之间区别取决于你如何展示你自己。问题在于，很多男人跟女人相处时存在很大问题，因为他们表现出错误的态度。从本质上说，他们让自己的需求感暴露得太明显了。

要是你知晓一些关于吸引力的定律，那么你就会明白什么才是女人真正想从男人那里得到的。她们中间的大部分人所感兴趣的男人是能够建立高的地位和表现出自信举止的。如果你表现出带着需求感的举止，那么你就基本上流露出急切渴望的神情，而这就引出来本条法则的要点……

为了吸引女人，你不得不学会如何表现出一种 “我不在乎”的个性。尽管这似乎有悖于常识，但女人却疯狂地被那些看上去并不在乎从她们那里“得分”多少或成功与否的男人所吸引。如果你能在女人身边表现出超然的态度，你就会从其他男人中间脱颖而出，其原因很简单……你没有对她们展开攻势。

这条吸引定律很容易用基本经济学进行解释，特别是和“供给与需求”有关。简单地说，可得到的商品供给越少, 它的需求就越大。如果你将这个逻辑应用于你的吸引技术，你就会发现它是多么地行之有效。

想要无法拥有的东西，这就是人类的本性，而且特别适用于约会和情感关系。按照我们说过的，如果女人看到你并没有围着她团团转，那么她就会更想要你。通过保持“发生什么我也不在乎” 的姿态，你将会

看上去是个不在乎跟女人互动的结果的男人。这样，你就能从 中受益。

第十章 你来主导和控制游戏

除了表现出绝对的自信和不在乎结果之外，对你遇到的每个局面拥有控制力也很重要。

跟女人在一起时你展示出来的态度是最重要的成功关键之一。一旦你向女人展示出了正确的态度，你就会发现吸引她们是相当容易的。因此，你表现出越多的统治力和控制力，你就越会发现女人会顺从你的要求。

我的意思如下……

在约会的时候， 女人总是遇到软弱的男人， 他们表现出需求感，并且不断地看着她们以寻求认同。以支配统治和显示出能干的角度去行为举止，你就展示出你表现出绝对的自信，而且你并不害怕展示你的自信。

为了展示这种个性特质，你可以注意女人在互动时的身体语言，然后利用这个信息去建立对局面的控制。我的意思是，某些时候女人会用言语对你说一件事情，但她的身体语言却说着完全不同的意思。所以，当你和女人谈话时，利用她用身体语言所说的东西来控制她。 下面举几个例子来说明如何进行控制：

* 不同意她的观点，并转变她的看法去迎合你的看法。

* 为女人做一些好事——只是因为 * 你 * 想这么做，而不是因为她叫你这么做。

* 如果她在对话过程中大笑着，并说“行了”，你知道她正陶醉于你们的互动之中。拥有统治力的个性是一个很棒的方法来向女人传达出：你

是不能被控制的。当你展示出这样的个性特质时，女人就知道你来自较高的地位，于是她就不得不在晋级游戏以你留下深刻的印象。

第十一章 先克服拖你后腿的弱点

很多浏览我的 《调情高手》 网站的人给我发电子邮件，说到他们身体缺陷，还说这些缺陷妨碍了他们约见和吸引女人。

例如，很多男人觉得他们秃顶或超重，因此不会吸引到女人。事实上，这些男人过分纠结于这些“缺陷”了，以致于在和女人交谈时变得畏首畏脚的。所以，让我澄清这个问题吧：不管你长什么样儿，你都能够吸引女人。

我见过最丑陋和最肥胖的男人凭借着有趣的个性吸引到了女人。而你也能同样做到！但是……

有些时候，你会感到某些身体特征拖了你的后腿。我的建议是，搞定那些力所能及的，接受 你无法控制的。比方说，你是矮个子。因为你的身高是你无法改变的事情，你知道对于增高你是无能为力的。因此，与其为各自矮小而苦恼，倒不如学着去提高你的搭讪技巧，直到在某个程度时，你的身高就不再重要了。

另一方面，如果你的某个身体方面的不足是可以控制的，那么就千方百计地去改变它。比如说，如果你超重了，那就试着去减轻几磅体重。如果你正在变得秃顶，那就修正一下发型，打造出与众不同的外形。问一下几个你信得过的女性朋友，看看她们认为什么样的造型最适合你，从而展现出全新的外形。只要记住，无论你的身体外观如何，你在女人身上的成功并不被你的外形或缺陷所决定。如果你能学会通过你的个性特质来吸引女人，那么你就会弥补那些你认为会拖你后腿的身体缺陷。

第十二章 搞定拖你后腿的一切障碍

对于跟女人约会，所有男人都有强项和弱项。你可能某方面做得很棒，而可能又被某个弱点拖了后腿。

例如，你可能善于搭讪女人，却在“结束交易”和拿到她的号码上遇到困难。所以，无论你那些方面做得不错，但你在某些特别的方面却存在着问题，对你的生活产生负面影响。 底线：你的弱项是绊脚石，它们会阻碍你取得对女人的成功。为了进行提升和改进，你必须

弄清拖你后腿的绊脚石有哪些。一旦弄清之后，就要努力去改进它们。把你的约会生活分解成几个单独的步骤，然后弄清哪些有碍你的成功。这可能包括以下方面：

* 进行眼神接触

* 接近女人进行搭讪

* 展开对话和开场白

* 展现出积极的身体语言和觉察出她的微妙暗示

* 保持自信和散发出正面的气质

* 知道如何开玩笑和调情

* 制造很棒的交谈和有东西去说

* 拿到她的号码和安排约会

* 从约会进展到卧室

可见，有很多的潜在绊脚石在拖你的后退。当你试着去吸引女人的时候，至关重要的一点就是要进行自我分析，弄清你的游戏中的哪些环节拖你的后腿。然后花些功夫在上面，直到扫清所有的绊脚石。绊脚石是每个男人游戏中的一部分。一旦你知道如何搞定它们，就会显著地增大你对女人的成功。

第十三章 笑迎失败

如何去看待一件事决定了从每次经历中能学到多少教训！我说的是什么意思呢？ 很简单：你的世界观直接影响到你对女人的成功。如果每当女人拒绝你时，你都打击自己的话，那么你就不会在约会方面取得任何进步。

相反，如果你对人生报以积极的态度，你就会发现该如何从每次经验中吸取教训，从而成长为一条汉子！不久前，我发现一个很有趣的东西，有关男人以及他们是如何看待被拒绝的。无论何时，只要一个男人被一个女人打击了，他就使用“自我谈话”来打击自己。如果一个男人被一个女孩拒绝了，他就会认为一定是他自己存在着什么问题！

为了在约会方面迅速获得经验而成熟起来，你就必须学着树立一种积极的态度来看待与女人的每一次互动，而不要在乎结果！为了做到这点，你可以尝试一个简单的认知心理学方法，叫做“重构框架”。

重构框架方法 简单易学，并遵从一个简单的模式：无论何时当你面对一个潜在的消极结果，学着从当前状况中寻找出正面的结果来。这就意味着，问问你自己，

从这个负面状况里你能得到哪些有利的东西？也许你会觉得这听起来很有点像“心理呓语”，但我发现框架重构是从每次经验中吸取教训的很棒途径。只要定期地去做，你就会在女人身上取得巨大的成功。

下面举个例子，来说明重构框架是如何起作用的：假设你学了一个全新的开场白，你想去试一试。你去了当地的酒吧，搭讪了十组女人。问题是，所有者十组女人都拒绝了你！大多数男人会将之视为一次负面的经历，并认为他们“不够帅”以致于不能吸引女人。但是，你懂得

重构框架的重要性。你面对这个状况，审视着你刚刚从中得到到了什么有利的东西。因为被十个女人打枪了，所以你就有力地证明了，那个开场白对你是不好使的。这就意味着，你必须返回去，寻找搭讪女人的新方法。

此外，通过对十组女人的搭讪，你就已经获得了可以用来克服你的接近焦虑的十次新经历。只是简单地跟这么些个组合拉开话匣子，你就已经明白了，搭讪并非你曾经所想的那样困难。 为了掌控你对女人的成功，你应该对你所经历的每一件事情都采取一种积极的态度。通过运用重构框架方法，你就会发现，每个消极的结果都会帮你成熟起来！

第十四章 好好设计一下自己的外表

我被问得最多的问题恐怕就是一个男人是否需要用外表和金钱来吸引女人。我对这个问题的回复总是一个响亮的“不” 字！不过，关于这一点还是有一个非常值得注意的地方：即便我认为你有吸引女人的能力，你仍然需要拥有一副翩翩的外表。这个观点让你感到困惑？ 要真是这样，就让我解释一下吧：虽然你不必长得英俊潇洒以符合女人的需要，但你还是需要展现出具有吸引力的外表。当我谈及外表时，我的意思是说，你应当尽你所能展现你最佳的外观。

换句话说，你的穿着以及你展示身体语言的方式都直接影响到你的成功率。

下面的一些方法可以显著地改进你的个人外表：

* 每次遇见女人时都微笑。

只要做得正确，你的微笑能成为你用来吸引女人的“秘密武器”。秘诀在于要学会每次在你搭讪女人时如何笑得本能和自然。如果你没有一副自然的笑容，那就花时间去练一练。除了微笑以外，展现没有污点或坏齿的嘴也同等重要。所以要记住每天刷牙或用牙线洁齿两次。此外，多多使用清口薄荷和口香糖。

* 穿着时尚

如果你想遇见有魅力的女人，那你就必须肯穿时尚的衣服。这样说来，你可能就不得不付出一些经济上的牺牲了，从而你的衣橱就能让女孩子们刮目相看了。

改进你穿着的关键是买一些符合当今潮流的衣服。虽然你不必出去买满衣柜的衣服，但你应当花一些额外的钱去买几件让你看起来真正很棒的衣服。只要花些时间去找找哪些衣服适合你，你就能明显地改头换面。

* 具有良好的卫生习惯

和你的微笑一样，拥有正确的卫生习惯也是极其重要的。这就是说，要剃须、喷香体露、理发以及定期洗澡。要是你看起来像个邋遢大王，那么你最终也只能吸引邋遢女王。

那些真正成功的男人知道，有魅力的女人要的是看起来信心十足和棱角分明的男人。为了向他们看齐，你必须保持你最佳的外观。只要记住，你的个人外表会是女人第一眼看到的东西，所以要确保展示出你能做到的最佳状态。

第十五章 特别关注自己个人卫生

你喜欢女人惊叫着从你身边跑掉吗？我想不会的。卫生洁净如此之重要，以至于我为此单立出一条法则。要是你在女人方面很难取得决定性成功的话，那么一个实际可能的原因就是你没有注意你的卫生习惯。我的意思如下：

在几乎各种社交场合，我都注意到总有那么一个男人，他很努力地试图吸引女人，但却从不花些时间在自己的外观上下些功夫。他没有意识到，糟糕的卫生习惯是不会吸引女人的，反而是让她们生厌。由于他没有每天花半个小时清洁自身，于是他就抹杀（而不是减小）他的成功机会。

在 《调情高手》 的课程里，有关于吸引女人的很棒的内容。我希望我提供了足够的免费信息来帮你克服糟糕的外表、笨拙的社交形象、以及缺乏自信。然而，如果你不花些时间注意你的卫生洁净的话，我可就一点也帮不上你的忙了。

不幸的是，虽然保持良好的个人卫生是你能完全控制的方面，可我看到很多男人在这一方面却不做出任何努力。如果你想确保拥有第一流的面貌，你就应当在每次出去见女人之前做下列事情：

?淋浴（使用足量的肥皂、洗发剂和护理液）；?用Q牌棉签清洁耳朵；?剃掉或修剪面部胡须；?使用除臭剂；?刷牙，使用牙线；?使用古龙水；?剪掉鼻子、眉毛或耳朵中的任何杂毛；?穿着干净利落；虽然这些修饰仪表的建议貌似平常，但很多男人似乎都；法则16—显示自信的肢体语言；对女人的吸引力有时并不在于你的言语，而是在于你的；解决办法很简单：如果你想显示出你的位高权重，你就必

* 淋浴（使用足量的肥皂、洗发剂和护理液）。

* 用 Q 牌棉签清洁耳朵。

* 剃掉或修剪面部胡须。

* 使用除臭剂。

* 刷牙，使用牙线。

* 使用古龙水。

* 剪掉鼻子、眉毛或耳朵中的任何杂毛。

* 穿着干净利落。

虽然这些修饰仪表的建议貌似平常，但很多男人似乎都忘了注重仪表的重要性了。你要记住一点：要是你外表邋遢或卫生习惯糟糕的话，任何诀窍和技巧都不会管用的。最后，如果你想把你吸引女人的能力最大地发挥，那就每天花上一点点时间修饰一下你的仪表吧。 正如我经常说的："你若像个邋遢大王，那你也就吸引邋遢女王！"

第十六章 显示自信的肢体语言

对女人的吸引力有时并不在于你的言语，而是在于你的身体语言所传达的意味。有人说过 90% 的交流是通过非言语信号来完成的。如果你没有正确展示身体语言，那么就算使用最好的开场白和惯例也无济于事！

解决办法很简单：如果你想显示出你的位高权重，你就必须知道释放出正面的身体语言的秘密。当你这样做时，你就会被认为是一个具有自信和统治力的家伙！下面有六个方法来让你在女人面前展示无与伦比的身体语言：

* 根除软弱的身体语言。

纠正你的身体语言的第一步是消除所有那些被认为是软弱的身体语言。女人能迅速觉察出一个男人是否自信，因此为了迅速进行改进，你必须对你展示出的身体语言特征变得敏感起来。 例如，一些软弱的特征可能是：

– 你的手放在口袋里

– 坐立不安或显示出紧张的能量

– 和人交谈时手臂交叉着

– 耷拉着脑袋或肩膀下沉

– 在社交场合显露出不舒适的表情

– 没有占据空间

– 无论到什么地方去，走得都很快

– 和女人初次交谈时靠向她们

有趣的是，只要通过消除这些行为你就能显著地改变你的身体语言。

* 改进你的站立姿势。

你站立的方式能很大程度地影响到别人对你的看法。

下面是关于你应该如何站立的一些法则：

– 保持下巴和头上扬。

– 保持两脚和双腿分开，与肩齐宽。

– 保持双手在身体两侧，或者只有一只手拿着饮料，放在身前（即在酒吧环境中）。 – 保持背部挺直。

* 占据空间。

世上自信的男人不会害怕他人的，在社交场合尤为如此。消除恐惧的最易方法是，无论你去往何方都占据空间，以微妙地显示出你的控制力和领导力。好消息是做到这一点是很容易的。 不管何时当你在公共场合中，试着稍微扩展一些。当你被其他人所包围时，不要向内收缩，而要把身体放在合适的位置上以使你占据最大量的空间。

* 放松。

自信的男人总是在任何情况下都显示出放松的姿势，因此，如果你想展示高地位的话，你就必须在女人面前显示出随遇而安的态度。通过展示一种放松（但仍很自信）的态度，你就显 示出生活中的那些琐事是不会干扰到你的。下面是一些具体的方法：

– 在交谈中把目光集中到对方身上。

– 在酒吧里和女人谈话时，向后靠，并显示出你很舒适的样子。

– 决不让你的眼睛快速扫视整个房间。

– 在坐着的时候舒展身体，并显得很舒适的样子。

– 进行腹腔呼吸而不是胸腔呼吸。通过显示出放松的姿势，你就展示了一种没有紧张的内在的身体语言特征。

* 深思熟虑地移动。

低地位的男人跳来跳去，随时准备着讨好女人。因此，他们展示出带有“需求感”的身体语言。不要显示出你已经“随时准备好了去讨好”的意味，而要显示出你是为了你自己的目的进行移动的。

处于被支配地位的雄性（贝塔雄性，beta male ）的核心特征之一就是，他们总是随时准备着去为女人效力。如果某人需要帮助，那么贝塔雄性就立即冲在前头。

不要显示出这样的内在个性特征，而应当缓慢地移动，并且带着一种深思熟虑的姿态。通过对每一部都采取深思熟虑的行动，你就会迫使别人把注意力集中在你的步调上，而非他们的步调上。

* 侧着脸。

你可以对女人滔滔不绝而无需张口。如果你和大多数的男人一样，走近一个女人，侵犯她的个人空间，并且你的意图很是显山露水。总之，你展现出来的事实就是，你正在试图“泡她”。 在你初次和女人交谈时，你不要使你的意图看上去很明显。不要在初次搭讪时侵犯她的空间，而要让她感到轻松愉快。做到这点的最佳办法就是避免直接面对女人。

身体语言的一条准则就是，当有人直接面冲我们时，我们就会感到不舒服。所以，不要把自己放在处于她（或一个团体）的正前方的位置，而应该从侧面来接近她。如果你以侧面对侧面的方式或以一定角度来接近，你就会减小她的紧张和压力。这会有助于表明，你没有为了交谈的结果而在情感上进行过度投资。

第十七章 露出阳光的微笑

在这篇报告里我已强调过，你的个人外观是吸引女人的主要因素。尽管不一定非要有英俊的外貌，但你必须保证你做着最大的努力去展现一种有趣并且独一无二的外貌。而你的外观中的一个重要方面就是在你和女人谈话时展示出自信的微笑。事实上，女人注意到你的第一样东西就是你的微笑。如果你在女人面前微笑（并且具有一种积极正面的举止），你就会增加吸引她的机会。因此，从你跟一个女性建立初次眼神接触的那一刻起，你就必须送出你尽可

能做得最好的微笑。

唯一的疑问就是： 为什么微笑如此有效？呃，微笑之所以有效，其原因有很多。当你微笑时，你就在告诉女人如下的信息：

* 你很享受有她的陪伴。

* 你喜欢她正在对你说的话。

* 你是个乐观向上的人，对生活有着美好远景。

* 你是个使人愉快的开心果。

可见，微笑乃是建立良好的第一印象的根本。其实，我认为这是实现吸引女人的关键步骤之

一。通过对女人微笑，你就会让她喜欢上你。 其原因如下：

如果你研究过人性的本性，那么你就知道当别人冲我们微笑时，我们通常以相应表情回馈。那么，当你对着一个女人微笑时，她就有可能也回赠给你一个微笑。

从某种程度上说，你就给了她一个潜意识的原因让她立即喜欢你。因此，如果你想要提高对女人的成功率，那就要确保自己在跟女人交谈时保持微笑！

第十八章 锻炼出高水平的口才

很多时候，吸引女人的不是你说的话……而是你如何说这些话。一个表现出绝对的自信和强有力的嗓音的男人可以对女人产生很大的诱惑力。像这样的人甚至根本就不需要说得那么多。只要带着那种嗓音，他就能轻易吸引女人。

你对女人说话的方式经常能够决定了你的成功。打造出强有力的嗓音可以成为一种不可思议的途径，用来展示出一种带有自然吸引力的心灵感应。当女人对你的说话方式感到心动时，你将不必费尽力气去想该说些什么了。这就是为什么重要的是要在你的口才方面下工夫，要培养出我喜欢称之为的“高地位的口才”。为了培养这个行为，你需要把精力集中在如下四个方面：

* 你的语速

男人们经常在对话中表现出焦虑和紧张，因为他们说得太快了。低地位的男性倾向于以开机枪的方式跟女人交谈。这通常是因为他们感觉他们没有太多时间来给女人留下印象，所以他们觉得需要尽可能地快速说话以涵盖“重要的”东西。

不幸的是，快速说话无助于展示自信的特质。通常这会把谈话弄糟弄乱，女人会感到很难领会。当女人和这样的男人谈话时，她经常被弄得晕头转向。自信的说话模式是缓慢且清楚的。 用这种方式谈话的男人不会把他的对话飞到九霄云外。相反地，他知道他说的东西是有趣的，因此他不会太在乎要耗时多久。

要培养这种类型的口才，最佳的一条途径就是监控你的语速。你会发现很多时候你说得过快，尤其当你处于不舒服的社交环境中。一旦出

现这种情况，就要特别注意把语速放慢下来，放慢到一般时候的一半。

另一个很棒的技巧就是蓄意暂停。这是一个对话策略，就是在你要说有趣的东西之前故意停止对话。这是个强大的方法，能把别人抓到你的每个字上。另外，小小的悬念能够绕梁不绝。你会让女人想要知道接下来你要说些什么！

* 你的声高

你说话的音量是展示自信级别的另一个途径。一个超级的雄性领袖高声说话，因为他知道人们想听到他不得不说的东西。反过来，一个软弱的男人则倾向于具有软软的低低的声音。 为了让你能通过对话来构建吸引， 你说的话必须能够被听到。要是你的声音不够高，很快

女人就会对你丧失兴趣。这一点在酒吧或俱乐部等嘈杂场所尤其正确。由于你的说话声一般必须要盖过环境的噪音，因此就要适应用清晰命令性的声音说话，这很重要。

你用这种方式说话可能会感到不太适应，但相信我……如果你试着用绵软柔和的声音来吸引女人的话，你很快就会被忽视的。在家里试着朗读一本书上的某些话。认真地读着文字，用一种自然的方式高声说着，而不要喊叫。一个快招就是腹腔运气而不是胸腔运气。

* 你的转调

单调的声音很快就能让人昏昏欲睡。电影 《春天不是读书天》 中就有个生动实例。有一个有趣的场景，教师（ Ben Stein 饰演）的单调乏味的声音使全班学生睡着了。我提到的这个场景是想说明一个非常重要的观点：不要像机器人那样地跟别人谈话！

没人愿意听没有情感和热情的声音。没有表情的声音无法制造吸引和注意，而实际上能很快显示出你可能无聊不堪地活在这世上。为了建立有趣的说话模式，你就必须学会如何将你的声音转调。为达此目的，练习着用你的声音来表达不同的情感。这可以包括幽默、恼怒、悲伤以及幸福。此外，在讲故事时尝试着让声高和说话模式跌宕起伏。

学习如何转调的一个好办法就是聆听喜剧或电台名角的讲话。你会听到他们是如何能用声音的威力来表达出一大堆的情感的。录下其中的一些人，然后练习着像他们那样地交谈。一段时间之后，你就将学会如何去打造一副丰富的声音，充满了各种微妙之处。

* 你的音质

浑厚的嗓音让女人着迷。如今，我们中的大多数人都没有被上天赐予一副强有力的好嗓子，但你却能培养出来。通过一定的练习，你就能学会在社交互动中如何把你的声音变得浑厚。 将声音变浑厚的诀窍在于直接用腹腔说话，而不是用喉咙去说。

你应当把你所有的声音从你的内腔往上提。做几次深呼吸，然后想象着气体正从你的下腹被推出。这跟军队里的训练有些类似，你只是在培养一种命令式的嗓音，而不让喉咙发出任何声音。

为了练习这个技巧，把你的手掌放在胸腔和腹腔之间的横隔膜位置上，然后说话。要是你感到声音正从你的喉咙里发出，那么你就做错了。你想要的感觉是来自你胸腔的振动。不断练习，知道你能够始终如一地从你的横隔膜位置提拉出声音来。普遍认为拥有迷人嗓音的男人包括:

– 温斯顿·丘吉尔

– 贝瑞·怀特

– 巴拉克·奥巴马

– 詹姆斯·厄尔·琼斯

– 肖恩·康纳利

– 霍华德·斯特恩（以及许多其他电台人物）

所有这些男人都训练过他们的嗓音，以给听众一种抚慰之声。我建议你学听听这些男人的录音，看看他们是如何使用我在本节所讨论的所有四个要素的。你会发现他们中的每个人在谈话时都缓慢而深沉，并使用了丰富的情感。

第十九章 保持坚定自信的眼神接触

正如我反复说过的，自信是展示高地位个性的关键成分。当你带有自信去搭讪时，你就极大地提高了对女人的成功率。你已经学会了展示自信气质的多种方法。你也知道强有力的眼神接触对女人来说意味着很多东西：

* 它显示出你习惯于进行控制。

* 它展示了你并不畏惧女人。

* 它给出了高地位身体语言的第一例子。

我的建议很简单：无论何时你在外面遇见女人时，让你的眼神接触保持得时间稍稍长一些，要比预想的社交可接受的时间长一些。在某种程度上，你的行为就好像在意味着：你正在试着弄清你是否正在看一件你喜欢的东西。

对于这种交流形式，有趣的一点就是，它向人们发出了不同的信号，因性别而异。男人们会觉得长时间的眼神接触是一种挑战或挑衅行为。而另一方面，女人们则觉得这种男人自信且性感。

你还可以使用眼神接触来搭讪女人。无论何时当你用眼神锁定女人时，你可以给她一个简单的微笑。要是她回以微笑，你就知道她很可能愿意被搭讪。与使用开场白相反，这是开启跟女人谈话的更自然的方法。强有力的眼神接触是制造吸引力的必要成分。如果你感到当你在和女人交谈时缺乏这个特质的话，那我就劝你多加练习。只要遵循我上面给出的建议，你就会发现，在女人面前展示更自信的形象会变得更得心应手了。

第二十章 缔造出“明星乐队”的姿态"

我发现的一件有意思的事情是，明星乐队们是怎样那么容易地受女人们的青睐。据我之所见，一个家伙所需要做的只是一把吉他或一支麦克风，然后他就能把到他身边的任何女人。事实上，某些摇滚小子确实让女人请求他们发生性关系。

从齐柏林飞船乐队一直到当地的翻唱乐队，对于吸引女人，搞音乐的都手到擒来。他们需要做的只是站在舞台上，然后女人们就会像被催眠似的被他们的登场而捕获。

你可能认为摇滚小子们之所以吸引女人是由于他们的名声和金钱，但并非如此。明星乐队们所具有的是从众人中脱颖而出的能力。与普通男人不同，这些公子哥们知道如何穿戴或表现得独一无二。此外，他们还善于展示出一种神秘的形象，而这正投女人之所好！

我发现有意思的东西是，有许许多多的搞音乐的人，他们的技艺真的很烂，但他们依然能成功地吸引一大批女人！甚至对于你们当地酒吧里的最糟糕的翻唱乐队，这个理论也是正确无比的。虽然这些家伙只是演奏其他乐队的歌曲，但他们照样知道如何像磁石那样地吸引女人。这就表明，甚至最烂的搞音乐的人也拥有能让女孩子们觉得充满巨大诱惑力的东西。

那么你能由此学到些什么呢？很简单：几乎所有的明星乐队都对女人成功，乃是因为他们知道如何从芸芸众生中脱颖而出。他们不像普通人，他们从不害怕穿着异类或展现特立独行的个性。虽然你不必弹奏一样乐器，但你可以从明星乐队的行为上学到一课。为了更像他们，你应当做如下的事情：

* 穿戴打扮独一无二。

* 在朋友面前充满活力和激情四射。

* 跟所有人都交谈。

* 在任何社交场合都尽情尽兴。

* 展示较高的价值。

“明星乐队角色”成功的原因在于，它帮助你从其他人中间脱颖而出。换句话说，当你展现出积极的、雄性领袖的个性特质，女人就会知道你是与众不同的。其原因很简单： 在深层次往下，所有女人都想要在生活中拥有激情和兴奋。正是由于这个原因，浪漫小说会是如此地成功。通过在女人面前展现出特立独行的个性，你就会脱颖而出，并成为兴奋的化身，而这可能正是她生活中所缺少的。

不过，关于与众不同有一点很重要，你必须要清楚：为了吸引女人，你应该只做那些独创的并且有趣的事情。有个简单的办法可以达到此目的：观察其他人是怎么表现的，然后做正好相反的事情。

你表现得越与众不同，女人就越会注意到你。因此，想一想穿着、说话和举止的新方式。如果你能在这些方面表现得不同于其他人，那么你就会被看成一个独一无二和具有吸引力的家伙。

第二十一章 健身训练

也许到目前为止你知道，当谈及吸引女人时……外表并不重要！ 就算你秃顶或是有些过胖，你依然可以把到妹。

但有很重要的一点需要牢记：虽然你的外表有不足之处，而你照样可能吸引到女人，但要是改进这些不足之处，你就可以增大你的机会。如果你养成了健身训练的习惯，那么这一点尤其正确。每周至少健身三次，你就会获得身体上和精神上的双重裨益，这会全方位地有助于你的“约会游戏”。为什么健身训练有助于你对女人的成功？下面是一些原因：

* 你的自信会提升，因为你意识到你比那些不花功夫改进外形的家伙更有型。

* 当你开始改善你的身体时，你就会更喜欢自己。而一旦学会爱自己时，你的举止和态度就会全面地得以改变。最终，你那经过提升的自尊就会转变成在女人面前的积极态度。

* 你的健康会得到改善。虽然体型良好的人并不直接与你吸引女人的能力相挂钩，但你却实实在在地知道，你正走在通往健康的大道上。当你拥有了对生活的积极态度，你就会成为众人面前的有趣男。在某种程度上，你的外观就会成为你吸引女人的另一原因。

如果你对去健身房感到惴惴不安，请不要有所顾虑。我们中的大多数人在一生中都过经历过这个阶段。好消息是，大多数健身房对新成员都提供指导和训练，因此你只需要做的就是注册一个训练套餐，然后你就会现身于特定的训练当中，从而改善你的体型。

第二十二章 有氧运动

在上一法则中，我讨论了开展健身训练的种种好处，以及为什么这对于你泡妞是重要的。现在我想再集中讨论一下有益心血管的运动的重要性。我个人认为进行有氧运动是你能为你自己所做的最好的事情之一。我自己有 18 年的长跑经验，我发现体形匀称的人拥有乐观的人生观。不过既然在此主要讨论提升你对女人的成功性，所以还是让我解释一下为什么做有益心血管的运动能有助于你的约会和爱情。

首先，你会成为一个冷静的人。当你进行有规律的运动时，你就在不断地在体内释放出内啡肽，从而有助于表现出更放松和平静的举止。其副产物就是，你将能够减少很多有碍于你吸引女人的紧张的能量。

另外一个好处就是，你将能在房事上拥有更多精力。虽然很多男人认为有规律的运动会让你劳累，但实际事实却恰恰相反。

有规律的运动为你提供了更多的能量……尤其是在床上功夫方面。除非你正在进行马拉松训练，一般你可以利用你增加了的精力向女人提供不可思议的性体验。你应当运动的最后一个原因是因为这能为你提供一条社交途径。不论你是在健身房还是在户外运动，你都有机会认识更多的人。因此， 通过跟爱运动的和有趣的女人谈话，你就会拓宽社交圈。

既然你明白了运动的重要性，那就让我做如下的建议：试着每天运动至少 30 分钟，每周三到四次。你既可以在你健身训练的同一天进行，也可以试着隔天进行。通过有氧运动，你就会获得很多生活方式上的益处，从而就比那些懒得不愿动的家伙们拥有很大的优势。

第二十三章 拓宽社交圈

很多男人拥有这样的错误信念：结识女人总得去特定的地方对陌生人进行搭讪。事实上存在另一条途径来让你结识女人，而并不需要常去热闹的酒吧，办法很简单：

改善你的社交生活。通过结交新朋友和加强联系，你就会增加结识你所感兴趣的女人的机会。当你试着和更多的人（尤其是女性）交上朋友，你跟女人约会的选择性就会极大地增加。此外，朋友数量的增加也会提供做新鲜激动的事情的良机。

事实是，很多女人被那些社交活跃的男人所吸引。而且，有了更多的女性朋友，你就可能有机会结识她们的朋友并跟她们约会。要是你熟悉女人的心理，那么你就知道她们酷爱跟她们的单身朋友一起扮演配对角色。通过拥有更好的社交生活，你就跟许多女人建立了柏拉图式的关系。

那么假以时日，你就有机会搭上她们有魅力的朋友。因为你已经有了来自你的女性朋友们的“个人推荐”，那么融化她们朋友的冰心就要容易得多。跟在酒吧搭讪女人不同，这些女人不会担心你跟她们谈话。但甚至就算你的女性朋友们不为你跟她们认识的女人牵线搭桥，你仍然可以在诸如派对或休闲时间等社交场合结识她们的朋友。

并且通过打造良好的社交生活，你就会极大地增加被邀请机会来参加这些活动。因此要记住： 为了增加你结识更多女人的机会，拥有健康的社交生活至关重要。甚至就算你知道你并不被某个女人所吸引，但也要特别注意跟她脚上朋友。她可能有一些美女朋友，你在以后可以结识她们。

第二十四章 知道去哪里猎艳

“女人都在上面地方啊？”

这个问题有很多男人问过我。一般说来，这些男人以为有某种神奇的地方，他们可以去那里结识他们的梦中情人。事实上，找到你想要类型的女人的最佳方法就是，去她经常去的地方。我的意思如下：不妨打个比方，某一天你决定要去打鹿。你会拉过来一条船，然后深入河中间去吗？很可能不会的！要是你聪明的话，你就会做一些伪装，然后深入到树林里去。 很多男人并没想到这个类同之处。通常，他们做了错误的选择，跑到她不会出现的地方去寻找某个特定类型的女人。例如，有些男人想要甜蜜顾家型的女人，但他们寻找的首选地点却是当地酒吧。

从本质上说，他们就是缘河求鹿！如果你真格地想要努力寻找某种特定类型的女孩，你就必须提前行动，去那些她会去的地方。换句话说，如果你想要一个“神圣的教会女孩”，那么你就应当穿上你的“礼拜服”，然后走向教堂。

在此我并不是说，你永远也不会在酒吧或夜总会找到好女孩，但从统计角度来说，你很可能会遇到喜欢派对和及时行乐的女孩。通常，寻求稳定的关系对她们来说还是很遥远的事情。 在开始之前，请坐下来，弄清你的完美女孩的形象。然后确定出她应该会去的最佳场所。例如，下面是一些类型的女人：

* 派对女孩

* 书香聪慧女孩

* 生意和职业女性

* 运动女孩

* 精神至上女孩

* 非主流和极端生活方式的女孩

如果你能定义你的理想女人，那么设想出她去的地方就会容易得多。然后你需要做的就是开始频繁光顾那些地方，这样你就很可能遇上她了。

第二十五章 找个好搭档帮忙

最近我看了康胜淡啤的一个旧广告，里面搞笑地说明了僚机的重要性。在这则短小的广告中，一个男的把到了靓妹，因为他的僚机成功地缠住了她那碍手碍脚的朋友。

除了好笑之外，这个广告也引起了我的思考：很多时候你的泡妞成功取决于你的僚机。如果你有一个优秀的僚机，认识和吸引女人的过程就会容易得的。

是什么造就了一个优秀的僚机？嗯，我已将其必要条件浓缩成六种特质。如果你能找到完美的同谋，你的泡妞成功率就会极大地提升。因此，当你去寻找一个僚机时，就用下面的六条特质按图索骥：

* 分享知识。

在此我不得不实话实说：有时候认识和吸引女人涉及到使用不同的技巧和惯例。（比如在《调情高手》资料中讨论过的）完美的僚机应当分享你的吸引女人的知识，同时也能对之进行补足。此外，这个人应当能跟你协作，并配合你使用展示较高价值的惯例。

例如，你可以通过冷读和虚拟的心灵游戏来对女人展示很多的价值，而一个优秀的僚机将会理解这个惯例并能帮上你的忙。

* 他是你的铁杆粉丝。

认识女人需要团队合作。为了成为一名优秀的僚机，你们必须了解彼此的优势。这样一旦在女人面前，你们就应该互相吹嘘对方的优势。这很重要，因为如果男人自吹自擂，女人就会丧失兴趣，但如果他的朋友们正面地谈论他，女人就会被他吸引。

* 他跟你水平相当甚至技高一筹。

软弱的个性容易将男人弄拙，从而搞砸泡妞游戏，这是缺乏自信和自我优越感的直接后果。要是你这样做，你吸引女人的能力就永远不会提高。为了提高你的技能，你需要挑选一个跟你能力相当的僚机，也许他甚至比你还棒。

选择了一个拥有很强泡妞能力的家伙，你才能通过观察他的惯例而学到很多。

* 你们互相补足。

多样为美。为了吸引美女，你应该跟一个外表和作风迥异于你的家伙在一起混。如果自己的形象独一无二，你们就能根据彼此的知识有所建树，一起协作去结识不同的女人。

* 你们互相通气。

冒着被误认为是“亲爱的艾比”专栏的危险，我还是不得不说，优秀的僚机的一个重要特质就是能够跟你交流。尤其是，你们应当让彼此知道你们正在追求哪些女人。

如果你们这样做了，你们就能够互相帮助实现目标。另外，当你们都追求同一个女人时，也会避免冲突。

* 他搞定障碍。

可能你知道僚机的最大用处在于他能搞定在泡妞时出现的障碍。例如，所有的女人都具有想

蝴蝶一般的朋友。一个优秀的僚机会占据他们的时间，从而让你得以隔离你感兴趣的目标，把精力集中在制造吸引上。

要牢记的重要一点是，你应当分担“为团队而牺牲个人”的责任。因此，不要以为搞定你们遇到的障碍总是你的同伴的任务。既然在泡妞时成也此人、败也此人，所以你需要认真挑选。如果你能找到符合上述所有六项特质的人，那么你在泡妞时就有了个完美的僚机。 一个好团队是能分担责任的。只要你们相互帮助，就能在泡妞时取得最大的成功。

第二十六章 会聊故事能吹

诱惑术中最早使用的一项技术就是应用神经语言程序学（ NLP）来泡妞。很多“诱惑术导师们” 深知使用基本心理学原理的重要性，能让女人被深度吸引。

说实话， NLP 对很多人来说是个难学的概念。在现实世界中应用起来经常显得做作或过于机械了，但有一种 NLP 方法我却经常使用，它能帮你增加泡妞成功率。它叫作“心锚” 心锚的想法很简单：你拿出一个跟女人没有情感联系的中性的东西，然后你用它来激发出她内心的正面情感。通过分享的一次体验，那么每当她看到这个东西时，就会总是想到你。 通过心锚，你就基本上创造了一个有趣的记忆，它能激荡出她正面的情感。而最终，这会让她在你不在面前的时候想到你。

这个概念可能听起来有些抽象， 那么还是让我们举个例子来说明心锚是如何用在你的约会生活中的：不管何时你遇见一个女人，有可能正在放着某些流行音乐作为背景音乐。为了对这个记忆设置心锚，那就开始跟着歌唱起来……要跑调！

只要你已经展示了较高的地位，她就会笑起来，并很可能跟着你闹。虽然我通常反对做那些展示较低地位的事情，但这个技巧倒是一个有趣的方法，可以让她记住你。事实上，它是如此的有效，当她几周以后再次听到这首歌时，就会想起你的。

下面的例子说明了它是怎么起作用的：

一年半以前，曾有一首可恶的歌，是詹姆仕·布朗特的“ You’ re Beautiful”。有一天，正当我在酒吧和一个女孩谈话，突然这首歌放了起来。于是我就开始说，我认为詹姆仕·布朗特是同志，每当有人表现

得“很娘”时，他们就应该放这首歌。最后我开始用这种尖尖的假 嗓子唱起这首歌来。

虽然这也许看上去有些荒诞不经，但却确实对这个女孩建立了联系。那天晚上之后，我又跟她出去过好多次，每次我见到她，只要有人的举动有一点娘，她就会用尖尖的嗓子唱“ You’ re Beautiful”。我对那首歌设置心锚的方法创造了一个确实强大的参考框架。直至今日，我敢打赌每当她听到那首歌时，她仍然会崩溃地笑起来。要点很简单：在你遇见女人时，你想要以积极和有趣的方式脱颖而出。而要实现这一点，很棒的一招就是对她常听的歌（虽然你不在她身边）设置心锚。

第二十七章 调侃不能停

正如你在正本指南中已经学到的，做个好男人会让你的泡妞无路可走。原因很简单：女人不会被举止顺从的男人所吸引。从本质上讲，做个好男人到头来会把女人乏味到死！

不过，关于这个哲理，有些东西需要谨记。不要表现得太好，这固然很重要，但也不要过犹不及、成为狂妄自大的蠢货，这同等重要。因此这就给出一个独特的挑战。 在女人面前，你必须在成为挑战和不犯浑之间找到最有效点。而令人吃惊的是，其解决办法居然相当简单。无论何时在你跟女人谈话时，你必须展示出幽默但略带调侃的态度。换句话说，你说着有趣的东西，与此同时一般要把女人当成是你那“被宠坏的小妹妹”。现在很多男人不知道应当

如何在女人面前使用幽默。

他们基本上不太确信为什么应该使用幽默，或者为什么幽默很重要。表现出幽默直接关系到你被看成是个有趣的人。因此，如果你能展示出幽默的态度，女人就会在你身边尽情尽兴。 甚至当你调侃她时，这一点也照样正确。如果你给她取外号，并且表现出不害怕取笑她的样子，那么你就会增加吸引她的机会。虽然取消一个女孩也许看上去似乎造成不良后果，但却是行之有效的，具体原因如下：

* 通过不表现成那个一心想讨好她的“好男人”，你就在展示着高地位的个性特质。 * 你在展现着幽默感和嬉闹的态度。

* 通过把她放在追求者的位置上，你在反转着传统的性别角色。

调侃女人可以包含很多东西。例如，你可以给她取外号，或以幽默的方式使用你的身体语言。关键在于，你使用幽默的方式能够让你看上

去并不 * 太 * 在乎她对你的看法。

通过调侃女人，你就在营造出这样的一个局面：她不确定你是否被她吸引。因此，她就会把你看成是一个挑战，于是便开始下意识地要证明自己。

最后，调侃女人能够成为建立吸引和把普通对话提高一个级别的最佳方法之一。

第二十八章 会聊故事能吹

如果你和其他男人一样，在对话中你有遇到无话可说的时候。让人讨厌的是，你可能正跟一个很棒的女人交谈着，但突然你的脑子一片空白了。其实你是有话要说的。一旦出现这种情况，你就对任何吸引她的机会说再见了。好消息是，是有法子在对话中完全抓住她的注意力的。你唯一要做的就是使用讲故事的力量。

喜欢听故事是人类的本性。想想看：曾有过一些时候，你完全被某人迷住了，因为他或她能讲出真正有意思的故事。而你能照样做到！对她讲好玩的故事，其中以你为主角，你就能彻底地抓住她的注意力。

为了能讲出一个好故事，你必须首先想出各种女人会认为既有趣又好玩的事件和情节。然后当众练习将这些故事。重要的是要达到你可以本能地讲出这个故事的程度。

你也许认为，每次跟新认识的女人谈话时，应该使用不同的故事，但没有这个必要。如果你的故事足够好，那就学着把它讲给每个你新认识的女人听。尽管你可能对这个故事烂熟于胸，但对于任何你刚认识的女人来说都是很好玩的。当你已经对这个故事麻木不仁时，这一点尤其正确。

例如，我在结识女人时经常使用的是这样一个故事：那次我正在跑步，突然 布鲁斯·斯普林斯廷 开车而来，我几乎被撞倒。我用幽默的方式改编了一下，说他对我竖中指以及我的反应。由于这件事发生在很多年以前，因此对于讲这个故事我有很多的经验，能够让它听 起来真正的好玩。

你也能够用你的故事来娱乐女人。你只要坐下来，编出一大堆有趣的故事就行。然后每当你结识女人时练习着讲给她们听。我保证你会喜欢上你得到的反馈的。【这个课程能一步一步教你如何在跟女人谈话时使用故事。】

第二十九章 假装熟识套逝乎

为了让女人感到一种亲密的联系感，你就必须建立协调关系。那么制造协调关系就是要让她觉得好像已经认识你很长时间了，并和你有了一种特殊的联系。你只要想一下你是如何在你的哥们面前表现的：你并没有去问关于他们生活的标准化的问题……你就是在跟他们聊天！当然，你应该克制自己不要像“你的一个哥们”那样地待她（这是不用说的），但一定要是

这让她觉得她不太想个陌生人。

如果对于你的友好姿态她进行了抵抗，那么要想变得亲密就困难了。很有可能她已经受够了那种诚实到了麻木的态度，因此你应当步步为营才能起作用。要想对心理防线很强的女人成功，关键是要有耐心。

如果她真的尽力去拒绝建立协调关系，那就把你的提问更多地集中在你周边的事物上，而要较少地放在让她了解你上。对正在播放的歌进行评价，或者说说现场是多么地吵闹。你将知道到了某个时候她会热完身靠近你的。

对女孩实施假装熟识套逝乎的艺术在于选择正确的字眼。这超越了你讨论的话题，把你实际说的东西涵括在内。跟她说话时选用诸如“我们”之类的字眼会下意识地暗示出跟她的内在联系感。 从实物角度来看，你可以做一些事情来表明你是多么地想要了解她。

例如，比方说你在一家书店。要她让你看一下她正拿着的那本书，与此同时，叫她帮你拿着你的什么东西。这就表明，你在她面前很舒适，而这就通过实物的给予和拿取建立了协调关系。

第三十章 不要忌讳性感

对于约会，女人想要一些兴奋刺激。不幸的是，通常她们从男人那里得不到这个。

男人初次认识女人所犯的一个主要错误就是只谈论“安全话题”。大多数男人尽量不去冒犯女孩，因此只谈论诸如她的工作、背景、以及空余时间做什么的东西。问题在于，这些话题对于建立协调关系或吸引没有起到一点作用。相反，他们制造的是类似于乏味的工作面试中的话题。

本质上说，他们惧怕谈性！现在我理解你可能是那些生怕冒犯女人的男人之一，但如果你想建立性张力，那你就必须在对话中较早引入这个话题。这就是说，当你初次认识女人时，你不应该扭扭捏捏，羞于说荤笑话或性方面的暗讽。【但不要针对她……只是涉及一般情况】我觉得有意思的是，女人想着性，跟男人一样多，甚至可能更多！只不过，她们大多数不想被看成放荡的或“随随便便的”，因此她们一般回避这个话题。好消息是，你可以容易地引导女人谈性，只要你有勇气去引入进来。以一种“非猥琐”的方式去谈论这个话题，你就能拿性开玩笑，同时还不会让她感到不适。

我发现最有效的一招就是讲关于“你的一个朋友”的故事。只要谈论一件幽默轶事，然后让她反过来对你讲个发生在她生活中类似的事情。这里的关键在于，用非下流的方式引入话题。如果你做法正确，你就能将对话引导到性话题上，同时还能保持她的舒适度只要记住，你希望女人把你看作一个潜在的约会对象。将话题较早地引入对话之中，你就会被认为是一个在性方面自信的男人，而这就会帮助你增加跟女人进行“肉体接触”的机会。

第三十一章 创造足够的性元素

你可能已在生活中的某个时候听说过这个术语了。对于很多男人来说，这个词汇代表着跟女人所有互动中的具有圣杯意义的目标。要是你能制造出性元素，那么对于把她带进卧室方面，你就上了一把保险锁了。可是该如何制造出性元素？好的，关于性元素有个简单的事实：女人甚至远在你遇见她之前就有了对你的需要。

在一个女人成长的那些年里，她培养起她的口味，反映出她喜欢一个男人的哪些特别的地方。因此，如果她被一个“高大、深肤、英俊”的人所吸引，而你又是个矮小、丑陋、白肤的家伙，那么在开始的阶段你就不会制造出性张力。每个女孩都有她自己对男人的口味，这个你是无法控制的，在你搭讪她之前是不会知道她究竟喜欢什么样的类型。因此，要尽量完善自

己，并展现出最棒的个人外观，这很重要。这样，一旦你知道你处于“你的最佳状态”时，你就能用真实的方式去制造性元素了。尽管外貌在开始的阶段对女人很重要，但你仍然能够制造出吸引的火花，只要你懂得性张力原理。

有魅力的女人已经麻木于那些表现得像好男人并大献殷勤的男人了。为了激启她的“吸引力开关”，你应当懂得，在女人深层次的内心里，她需要能带来挑战的男人。这就是你在制造性张力时要做的事情。

在对话中，应当加入把女人推开的微妙技巧，然后再把她拉回来。某个时刻，你在触摸她，给她愉悦的体验；而下个时刻，你又把她推开，把她调侃得不成样子。要牢记的重要一点是，对话需要张力。给

她发出有关你的吸引的混合信号，这样你就不会将你已经制造出的张力化解掉了。

为什么要制造这种张力，有个重要的原因。在某个时候，你想要帮女人意识到，消除这种张力的唯一办法就是把事情带到肉体层面上。换句话说，如果存在性张力，女人就会感到兴奋，并有冲突的感觉。她认为你可能被她吸引了，但又还不那么确定。只有把事情带到肉体层面上，她才能化解已经制造出的这个张力。

记住，性元素是对话中的重要成分。无论何时遇见女人，你都应当集中精力制造出足够的张力，以提升她的吸引级别。接着，你就坐回去，看她是怎样去苦心经营对你的吸引力的。 另外，整个《调情高手》 课程都是围绕着性张力这个概念来设计的。所以，要是你仍然不太清楚如何制造出性元素的话，那就一定要认真搞定它。

第三十二章 身体接触

如果你想把跟女人的互动引导性上，你必须建立物理细心身体接触！简单的事实就是，女孩子不会想变得亲密暧昧，除非你首先用你的触摸让她感到舒适。而一旦她变得适应你的触摸时，那么转移到接吻以及发展到性爱上就会变得容易了。

应当在对话的头几分钟就建立身体接触，这很重要。问题在于，你必须做得不会让你被认为是个“ 猥琐男”。进行初始触摸的一个简单方法就是采用自然的方式，下面有五种方式： * 触摸她以强调一个观点。

在对话的头几分钟内，可以用强调观点来瓦解触摸障碍。你唯一要做的就是用一种寻常的、非侵犯性的方式去轻触她的手臂或肩头。要点在于，做这个动作时要表现出漫不经心的样子。 不要施加注意力，也不要让你的触碰停留。要让它看起来好像这只是你的举止的一次寻常的扩张。

* 做个性测试。

个性测试是建立吸引和展示较高价值的很棒的方法，可它们对于触摸女人也能起到难以置信的用处。例如，看手相测试需要手对手的接触。你可以在展示技艺的时候触摸女人手掌的敏感部位。然后，在展示了这个技艺之后，你就应该把手还给她，这样就表明你并不是在想方设法占她便宜。

* 和她做游戏。

游戏性是一切谈话的重要部分。女人在男人身上想要的一个东西就是很强的幽默感，因此和女人“做游戏”就能帮你表现幽默，同时就能打破触摸屏障。

这里的技巧很简单。当你首次跟一个女人交谈时，你要做一些特定的需要触摸她的事情。例如，你可以进行这些游戏，如：掰手腕或拇指、击掌游戏、或者在她的手臂上圈划。 只要你在做这些游戏时表现出玩闹精神，要触摸她就很容易。

* 跟她打打闹闹。

这跟我前面提过的调侃原理很相似。例如，你可以给她一个快速的举手击掌、在你开玩笑的

时候轻推她的肩头、或当你在她身边走过的时候给她来个“撞臀阻截”。另外，如果你们一起走着，你还可以玩闹似的挤撞她。通过积极地玩闹，你就能迅速制造出某种真正的性元素。 * 做具有骑士风度的事情。

如果你们在某个地方一起走着，你可以很容易地建立起身体接触，同时还能显示出你那侠义的一面。例如，你可以做这些事情：

– 开门，然后把你的手放在她的后背的靠下的地方上以给她引导。

– 当你们走进某个场所时，把你的手臂呈给她。

– 当你们穿过拥挤的人群时，你要第一个穿过去，然后给出你的手，引导她通过。正如我在开始讨论这个法则时说过的，身体接触必须在遇见女人的头几分钟内建立起来。如果将触摸应用到你跟女人的互动中去，你就能以一种简单有效的方式瓦解其障碍。

第三十三章 建立协调关系

正如我在全书通篇谈到的，吸引不是关于流畅的开场白加上五分钟的对话，而是关于制造出化学的火花、建立舒适感、以及转移到私密地点。所有这些都叫做“协调关系”。

什么是协调关系？ 一旦涉及到女人，协调关系就是跟她“同步调”，并共享被升高的吸引级别。当协调关系发生时，你就能快速建立她的信任级别，而这就经常能引向亲密暧昧的体验。 当你跟女人建立了协调关系时，那么就容易要到她的号码、安排约会、或甚至把她带回家。因此很明显，协调关系必须是在交谈的舒适阶段建立起来的。如果她信任你并感到有关联，那么你就会增加她的吸引级别。

做一些不同的事情可以制造协调关系。例如，你用下面的一些方法来建立跟女人的协调关系： * 谈论共同的兴趣和爱好。

* 建立身体接触。

* 用玩闹的方式来调侃她。

* 谈论有趣的故事以展示较高的价值。

* 谈论你们 * 假设可以 * 在一起做的有趣的事情。

* 寻找她的“兴趣指标”，然后根据这个信息将谈话进行升高。

在你跟女人交谈一段一段时间以后，你必须转移到建立协调关系的阶段。然后，一旦她变得舒适起来，你就会发现更容易升高她的身体吸引级别。

结束语

忘了你老妈曾告诉过你的关于女人的事情，也千万别听你的那些哥们想当然的东西。吸引女性实在是一门艺术，这里的 33 条吸引法则便是你获得成功的基础。丢掉对你自己的怀疑吧，要知道你自有所值。

搞定你的症结所在，不要让被拒绝的恐惧阻碍你的前进。生活中的每一件事情都是一条值得学习的经验，而如果没有实践你是不能期待进步的。只要你拥有对成功的信心，什么也阻止不了你。

祝你好运！